معهد السرطان الوطني

Eating Hints

ارشادات التغذية لمرضى السرطان

قبل وأثناء وبعد العلاج

دائرة الخدمات الانسانية والصحية الامريكية
المعهد الوطني للصحة

Eating Hints

ارشادات التغذية لمرضى السرطان

قبل وأثناء وبعد العلاج

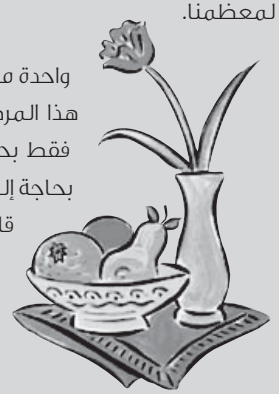
دائرة الخدمات الانسانية والصحية الامريكية
المعهد الوطني للصحة

ترجم هذا الكتاب من قبل تيريز «هيفاء» فريح ناصر وابنتها، نجوى عازر بإذن من دائرة الشؤون الصحية والخدمات الانسانية الامريكية ، المعهد الوطني للصحة. كانت تيريز صديقا حميما لكل من عرفها. حاربت ببسالة ضد مرض السرطان وضد الأعراف الاجتماعية التي تبقي السرطان في خزانة في العالم العربي. وكل من عرفها اضافت له لمسة في حياته المباركة. والشيء الأكثر أهمية في العالم بالنسبة لتيريز هو أولادها ، نجوى ، وليث و مهند. وكرس هذا الكتاب لهم.

قدم هذا الكتاب من قبل دورة لوري براندن للتوعية عن السرطان في ذكرى لوري براندن، زوجة سام فاطيمة، التي توفيت بمرض السرطان. عملت لوري مدرسا للغة الانجليزية في أبو ظبي والعين ،وكانت منسقاً للمستوى الثاني لمدة سنتين في جامعة الإمارات العربية المتحدة. كانت تشارك دائما في تدريب المعلمين في المدارس وساهمت كثيرا في كل من جامعة الإمارات العربية المتحدة والمجتمعات المدرسية. توفيت لوري في حزيران ٢٠٠٧ بعد معركة طويلة وشجاعة.

نظم فريق من المتطوعين في دورة لوري براندن للتوعية عن السرطان رحلات عديدة على الدراجات الهوائية لتوعية الناس حول ما يمكنهم القيام به لعلاج مرضى السرطان. بدأت بعض هذه الرحلات في أبو ظبي وانتهت في مدينة العين. جمعت الحملة تبرعات لطباعة وشراء الكتب وتوفيرها لمرضى السرطان وعائلاتهم في مختلف أنحاء البلاد من خلال المستشفيات وشبكات مكتبات كليات التقنية العليا. ويمكن بعد ذلك الوصول الى هذه الكتب من خلال مجتمعات الجامعات في مختلف أنحاء البلاد.

بالإضافة إلى ذلك ، عندما نصبح مجتمع مستعير للكتب، يصبح العامة أيضا قادرين على الوصول إليهم. وقد تم التطرق فقط عن أولئك الذين أصيبوا بالسرطان في شكل او في آخر. سواء كان يعاني من واحدة من أشكال عديدة من هذا المرض ، أو وجود عائلة أو أصدقاء قد عانوا من هذا المرض، والآثار المدمرة لهذا المرض غالبا ما تكون معروفة لمعظمنا.



واحدة من المشاكل الرئيسة التي لدينا هو كيفية التعامل مع هذا المرض الخطير. المرضى وأيضا أسرهم وأصدقائهم ليس فقط بحاجة الى تقديم المشورة المهنية لهم، ولكن أيضا بحاجة إلى مصدر جاهز للمعلومات في متناول أيديهم ليكونوا قادرين على الإشارة بسرعة كيف يمكن التعامل مع آثار هذا المرض. من خلال التجربة الشخصية ،

معلومات حول هذا الكتيب 4

كيف تم تنظيم هذا الكتيب 4

كيف تستخدم هذا الكتيب 5

قبل بداية العلاج. 6

توصيات التغذية ممكن أن تكون مختلفة لمرضى السرطان 7

كيف تحضر نفسك لعلاج السرطان 7

فكر بالناحية الإيجابية 7

اتبع نظام غذائي صحي 8

خطط مسبقاً 8

السيطرة على مشاكل الأكل أثناء المعالجة 10

التكيف مع الأعراض الجانبية 10

فقدان الشهية 12

نقصان الوزن 15

الحليب الجاف السريع الذوبان كبودرة بروتين 16

زيادة الوزن 17

قرحة الفم و الحلق 19

جفاف الفم 20

مشاكل الأسنان واللثة 21

تغيير الإحساس بالطعم أو بالرائحة 22

الغثيان 23

معلومات حول هذا الكتيب

يعتبر النظام الغذائي لمريض السرطان جزء مهم من علاجه. تناوُل الأنواع السليمة من الأغذية قبل وأثناء وبعد العلاج يساعد على تحسين شعوره والبقاء أقوى.

المعهد الوطني للسرطان في الولايات المتحدة أعد هذا الكتيب ليساعدك على معرفة احتياجاتك في الطعام و الشراب أثناء العلاج و كيفية التعامل مع الآثار الجانبية التي قد تؤثر على تناول الطعام. صمم هذا الكتيب لمرضى السرطان وأسرهم وغيرهم من مقدمي الرعاية لهم. و قد جمعت هذه المعلومات من مصادر كثيرة و هي تعكس تجارب العديد من مرضى السرطان، والأطباء والممرضين وخبراء التغذية الذين يعملون معهم.

كيف تم تنظيم هذا الكتيب

يواجه مريض السرطان الكثير من ردود الفعل النفسية و الجسدية المختلفة قبل و أثناء و بعد العلاج. و لكل مريض رغبة مختلفة للحصول على معلومات، فالبعض قد يرغب بقراءة كل ما يمكن إيجاده و التحدث إلى كل شخص ممكن، و البعض الآخر قد يفضل العكس.

مع مرور الوقت قد تتغير رغبة المريض في الحصول على المعلومات. معظم المرضى قالوا أنه في بداية الأمر، كانت المعلومات العامة عن مرض السرطان وعلاجه الأكثر إفادةً لهم ؛ و لكن في وقت لاحق خاصة خلال فترة العلاج أصبحوا بحاجة للمزيد من المعلومات المفصلة.

و على هذا الأساس يحتوي هذا الكتيب على أبواب منفصلة كلٌ يتصل بمرحلة محددة لعلاج السرطان. يمكن لكل باب قراءته متجرداً، لذا فبامكانك أن تقرأ الأبواب التي تهمك فحسب.

القيء 4
الاسهال 4
نظام غذائي خاص لتلبية الاحتياجات الخاصة 5
حساسية اللاكتوز 6
الإمساك 7
الشعور بالتعب و الاكتئاب 7
ملاحظات خاصة لمقدمي الرعاية 7
بعد انتهاء علاج السرطان 8
طرق العودة للطعام 8
الجدول ١: الآثار المحتملة لعلاج السرطان على تناول الطعام 10
الجدول ٢: أمثلة السوائل الشفافة 10
الجدول ٣: أمثلة على الأطعمة السائلة 12
الجدول ٤: وجبات خفيفة سريعة وسهلة 15
الجدول ٥: كيف تزيد السعرات الحرارية 16
الجدول ٦: كيف تزيد البروتين 17
الحفاظ على سجل الأعراض الجانبية. 19
المسرد 20
ملاحظات 21

قبل بداية العلاج: هذا الباب يعطي موجزاً عن للآثار الجانبية التي قد تحدث مع الأنواع المختلفة من علاجات السرطان، كما أنه يعطي بعض النصائح لمساعدتك على الاستعداد بدنياً وذهنياً لعلاجك. انظر الصفحات من ٣ إلى ٥.

السيطرة على مشاكل الأكل خلال العلاج: هذا الباب يقدم معلومات أكثر تفصيلاً عن الآثار الجانبية المتصلة بالأكل التي يعاني منها الناس أثناء العلاج. يصف هذا الباب العديد من الآثار الجانبية و لكن من الممكن ألا تتعرض لها جميعاً؛ هناك تباين واسع في ما قد يحصل للمرضى. هذا الباب يتضمن الكثير من الاقتراحات للتأقلم وكذلك بعض الوصفات للمرضى ومقدمي الرعاية. انظر الصفحات من ٦ إلى ٢٧.

بعد انتهاء العلاج: يتحدث هذا الباب عن الفترة الزمنية بعد إنتهاء علاجك فهو يوفر لك اقتراحات من أجل العودة إلى الروتين العادي في تناول الطعام ويقدم نصائح عن الأكل الصحي. انظر الصفحات ٢٨ و ٢٩.

يتضمن هذا الكتيب بابين خاصين أيضاً:

الملاحظات الخاصة لمقدمي الرعاية، الذي يعطي نصائح واقتراحات لأفراد الأسرة وغيرهم من مقدمي الرعاية. انظر صفحة ٣٧.

المسرد، الذي يسرد ويشرح الكلمات التي تتصل بالنظام الغذائي والتغذية والجوانب الأخرى لرعاية مرضى السرطان. الكلمات **المكحلة** التي تظهر في جميع أنحاء هذا الكتيب تم تعريفها في المسرد . انظر الصفحات ٤٠ إلى ٤١.

كيف تستخدم هذا الكتيب

قد لا تحتاج لقراءة كل هذا الكتيب في آن واحد. تصفح الكتيب و اقرأ الجزء الذي يناسب حالتك الراهنة. لاحقاً، اقرأ الأبواب الأخرى التي أنت في حاجة إليها. على سبيل المثال، العديد من المرضى لا يتعرضون لآثار جانبية متصلة بالأكل أو قد تكون هذه الآثار خفيفة عندهم. إذا كنت من هؤلاء، ستجد أن الباب الذي يصف الفترة قبل بداية العلاج و ذاك الذي يصف الفترة بعد نهاية العلاج هما الأكثر إفادةً لك. من ناحية أخرى، إذا كنت تعاني من أثر جانبي واحد أو أكثر، الاقتراحات و الوصفات في "التعامل مع مشاكل الأكل أثناء المعالجة" قد تساعدك.

خبير التغذية *هو أفضل مصدر للمعلومات عن النظام الغذائي الخاص بك.* المعلومات هنا سوف تضيف إلى ما قد يقوله لك. لا تتردد في طلب المساعدة أو الاستشارة عند الحاجة إليها. كتابة أسئلتك مقدماً ستساعدك على التأكد من الحصول على ما تحتاجه من معلومات. أطلب من خبير التغذية تفسير كل ما هو غير واضح لك أو شرح ما قد يتعسر عليك فهمه من هذا الكتيب. يمكن لطبيبك أو ممرضك أن يعطيك نصائح مفيدة و أن يحولك إلى خبير تغذية.

قبل بداية العلاج

عندما يتم تشخيصك بمرض السرطان، ناقش مع الطبيب خطط العلاج الممكنة، التي قد تتضمن **الجراحة، العلاج بالاشعاع، الدواء الكيميائي، العلاج الهرموني أو العلاج البيولوجي (المناعي)** أو الجمع بين بعض هذه العلاجات.

كل وسائل علاج السرطان تقتل الخلايا السرطانية، ولكنها تقتل بعض الخلايا الجيدة أيضاً و هذا هو سبب ظهور الأعراض الجانبية خلال العلاج. الأعراض الجانبية التي تؤثر على قدرتك على الأكل تتضمن:

- فقدان الشهية
- تغيرات في الوزن (سواء خسارة أو زيادة وزن)
- قرحة الفم أو الحلق
- جفاف الفم
- مشاكل الأسنان واللثة
- تغيرات في الشعور بالطعم أو الرائحة
- الغثيان والقيء
- الاسهال
- عدم توازن اللاكتوز
- الإمساك
- التعب أو الاكتئاب

من الممكن أن تشعر ببعض هذه الأعراض الجانبية أو ألا تشعر بأي منها. عدة عوامل تحدد ما إذا كنت من الأشخاص الذين ستظهر عليهم هذه الأعراض و مدى حدتها إن ظهرت. هذه العوامل تشمل: نوع السرطان الذي شخصت به، العضو الذي تم علاجه، ونوع ومدة العلاج، وجرعة العلاج. ما يدعو للتفاؤل هو أنه حتى إذا شعرت بأي من هذه الأعراض فمن الإمكان السيطرة عليها، و أن معظم هذه الأعراض الجانبية تختفي عندما ينتهي العلاج. من الممكن أن تستفسر عن المزيد من هذه الأعراض عن طريق طبيبك أو ممرضك.

توصيات غذائية خاصة لمرضى السرطان

تختلف توصيات التغذية لمرضى السرطان عن تلك المعتادة لعامة الناس مما قد يكون مربكاً خاصةً إذا ما تناقضت مع معلوماتهم السابقة. تؤكد توصيات **التغذية** المعروفة على أهمية الإكثار من تناول الحبوب و الفاكهة و الخضروات و الخبز الذي يحتوي على الحبوب الكاملةً كما تنصح بأكل كمية معتدلة من اللحم و مشتقات الألبان والتخفيف من الدهون و السكر والكحول والملح. المزيد من المعلومات متوفرة في عنوان "بعد انتهاء العلاج".

أما لمرضى السرطان فهي تشدد على تناول الأغذية العالية **بالسعرات الحرارية** و التي تعتمد على البروتين. و ينصح البعض الآخر بتناول المزيد من مشتقات الحليب و القشدة و الجبن و البيض المطبوخ. كما قد تركز على زيادة تناولك للصلصات و المرق و تغيير طريقة تحضيرك للطعام بحيث يحتوي على مزيد من الجبنة و السمنة و الزيت. في بعض الأحيان يقترح على مرضى السرطان التخفيف من الطعام الذي يحتوي على نسبة عالية من **الألياف** لأنها قد تزيد مشاكل الاسهال أو قرحة الفم.

تختلف توصيات التغذية لمرضى السرطان عن غيرها لأنها تهدف على استعادة قوتك و مساعدتك على تحمل الأعراض الجانبية من المرض و العلاج. الشخص السليم لا يعاني من مشكلة في الحصول على **المواد الغذائية** من طعامه و لكن هذا يصبح أشبه بتحد عند مريض السرطان خاصة إذا شعر بأعراض جانبيةً.

كيف تحضر نفسك لعلاج السرطان

من الصعب التكهن بما ستشعر من أعراض جانبية إلا بعد أن تبدا بالعلاج. أحد طرق التحضير للعلاج هي أن تفكر بعلاجك على أنه فترة للتركيز على نفسك و على تحسنك من المرض. و هذه هي طرق أخرى للتحضير:

فكر بالناحية الإيجابية

- بعض المرضى يشعرون بقليل من الأعراض الجانبية المتعلقة بتناول الطعام، أما غيرهم قد لا يشعر بها على الإطلاق، بعض هذه الأعراض تكون خفيفة، و أغلبها تختفي عند انتهاء فترة العلاج. تتوفر الآن أدوية جديدة تعمل جيداً للسيطرة على هذه الأعراض الجانبية.

- التفكير بشكل إيجابي و التحدث عن مشاعرك و كونك واعياً لمرضك و علاجك و تخطيطك للسيطرة على حالتك يساعدك على التقليل من قلقك و تورك كما يعطيك إحساس التحكم بالوضع و مما يساعدك على المحافظة على شهيتك.

- حاول تناول الطعام حتى إذا شعرت ببعض المشاكل في تناوله، فقد تمر بضعة أيام ستشعر خلالها بمتعة تناول الطعام.

اتبع نظام غذائي صحي

- *الغذاء الصحي ضروري لجسم الإنسان ليعمل على أتم شكل، لذلك فهو ضروري لمرضى السرطان.*

- إذا تناولت طعاماً صحياً فستذهب إلى علاجك بمخزون يساعدك على الحفاظ على قوتك و منع **أنسجة** الجسم من الانهيار ويسهم في تجديد و بناء الخلايا و المحافظة على مناعتك ضد **العدوى**.

- بإمكان الذين يتناولون طعاماً صحياً تحمل الأعراض الجانبية بشكل أفضل و جرعات أكبر من بعض العلاجات. بعض العلاجات قد تكون فعالة أكثر إذا كان المريض يحصل على تغذية جيدة و ما يكفي من السعرات الحرارية والبروتينات.– لا تتردد في تناول أطعمة جديدة، حيث أن بعض الأطعمة التي لم تحبها قبل العلاج قد يكون طعمها جيداً خلال العلاج.

خطط مسبقاً

- حاول تخزين جميع أنواع الطعام التي تحبها بالثلاجة و تستطيع تناولها حتى خلال المرض، لتتجنب رحلات التسوق المتكررة.

- اجعل طعامك عملياً حيث لا يحتاج إلى الإعداد الطويل وإنما فقط يحتاج إلى القليل من التحضير مثل الكيك و زبدة الفول السوداني و سمك التونة و الأجبان والبيض.

- حاول الطبخ مقدماً و خزن وجبات جاهزة في الفريزر.

- تحدث مع أفراد العائلة أو الأصدقاء حول المساعدة في شراء الطعام و تحضيره، أو اطلب من صديق أو أحد أفراد العائلة أن يقوم بهذا العمل عنك.

- تحدث مع خبير التغذية حول ما يقلقك و ما يجب أن تتوقع؛ فبإمكان الخبير أو الخبيرة إعطائك أفكار و مساعدتك في التخطيط لوجباتك. اطلب مساعدة في تجهيز قائمة بأنواع الأطعمة التي من الإمكان أن تساعدك في حال حدوث أعراض جانبية مثل الإمساك أو الغثيان. استفسر عما أفاد مرضى آخرين.

السيطرة على مشاكل الأكل أثناء المعالجة

وسائل علاج السرطان فعالة جداً إن كانت جراحة أو علاج إشعاعي أو كيميائي أو علاج بيولوجي (مناعي). على الرغم من أن هذه الوسائل تؤثر على الخلايا السرطانية السريعة النمو في الجسم، فإنها تؤثر أيضاً على الخلايا الأخرى الطبيعية التي تنمو و تنقسم بسرعة بشكل طبيعي كالتي في الفم و الجهاز الهضمي و الشعر. هذا الضرر في الخلايا الطبيعية هو الذي يسبب الأعراض الجانبية التي تؤدي إلى ظهور مشاكل في الأكل. الجدول رقم ١ (صفحة ٣١) يشير إلى بعض من هذه الأعراض الجانبية التي تظهر كنتيجة من علاج السرطان.

تختلف الأعراض الجانبية من مريض إلى آخر، و تختلف أيضاً باختلاف العضو الذي تم علاجه من الجسم، و باختلاف نوع و مدة العلاج، وَ جرعته.

الخبر السار هو أن هناك أشخاص لا تظهر عندهم أي أعراض جانبية و أن معظم الأعراض الجانبية تختفي بعد نهاية العلاج، و أيضاً من الممكن السيطرة على الأعراض الجانبية مع الأدوية الجديدة. تكلم مع طبيبك عن الأعراض الجانبية الذي ممكن أن تظهرلديك و عن كيفية السيطرة عليها.

بعض المشاكل في الأكل يسببها العلاج نفسه، و في أوقات أخرى يسببها حزن المريض و قلقه و خوفه. من الطبيعي أن تشعر بعدم الشهية و الغثيان كردة فعل من شعورك بالتوتر و الخوف. تتحسن مشاكل الأكل عندما تبدأ رحلة العلاج و يصبح عندك إدراك جيد بما يجب أن تتوقع.

عندما تكون في المستشفى أو خلال مرحلة العلاج حاول التحدث إلى طبيبك أو الممرض أو خبير التغذية. بإمكانهم إجابة أسئلتك و إعطائك نصائح ووجبات خاصة ووجبات خفيفة و أطعمة متنوعة، و كيفية التعامل مع مشاكل الأكل التي قد تعاني منها. و بإمكانهم مساعدتك بمراجع غذائية تخص مختلف الثقافات و التقاليد. تحدث إليهم خلال فترة استرداد العافية في حال حدوث أية مشاكل: اسأل عما كان مفيداً مع مرضى آخرينَ.

تذكر أنه ليس هناك أي قوانين غذائية قاطعة خلال مرحلة العلاج. بعض المرضى يستمرون بالاستمتاع بالأكل و تناول الطعام بشكل طبيعي خلال أغلب فترة علاجهم، و بعض المرضى يشعرون بعدم الرغبة في الطعام لبضعة أيام، و قد يشعرون بالغثيان لمجرد التفكير فيه. هذه بعض النقاط المهمة لأخذها بعين الاعتبار:

- عندما تكون قادراً على تناول الطعام حاول أن يكون طعامك متوازناً من حيث البروتين و السعرات الحرارية، لأنها تساعدك على المحافظة على صحتك و قوتك، و تمنع أنسجة الجسم من الانهيار و تساعد على إعادة بناء الأنسجة التي قد تتأثر بعلاج السرطان.

- يجد كثير من المرضى أن شهيتهم للطعام تكون أفضل في الصباح. إن كنت واحداً منهم، استغل هذا و تناول طعام أكثر في الصباح، اجعل موعد وجبتك اليومية الرئيسية باكراً، و تناول الأطعمة السائلة (الطرية) بعد ذلك. *(إذا شعرت بعدم الرغبة في الطعام انظر إلى الصفحة ١٧ لمعلومات أكثر حول هذه الأطعمة السائلة).*

- إذا كنت قادراً فقط على تناول نوع أو نوعين من الطعام، حاول أن تركز على هذين النوعين حتى تصبح قادراً على تناول الأطعمة الأخرى. و حاول تناول وجبة سائلة غنية لتزودك بالسعرات الحرارية و البروتين.

- لا تقلق بشأن الأيام التي لا تستطيع فيها تناول الطعام. حاول عمل كل ما تقدر عليه لتشعر بتحسن و حاول الرجوع إلى تناول الطعام بأسرع ما يمكن، و اعلِم طبيبك حول هذه المسألة إن لم تتحسن خلال بضعة أيام.

- حاول شرب الكثير من **السوائل**، و خاصة في الأيام التي لا تشعر فيها بالرغبة في تناول الطعام. الماء ضروري جداً حتى يعمل جسمك بشكلٍ صحيح، لهذا فإن تناول الكثير من السوائل يؤكد حصول جسمك على الماء الذي يحتاجه. لأغلبية البالغين ينصح ب ٨–٦ أكواب من السوائل في اليوم. حاول أن تحمل معك زجاجة مياه خلال النهار، فهذا قد يعودك على الشرب بشكل مستمر. جدول ٢ و ٣ (صفحة ٣٢ و ٣٣) يحتويان على الكثير من الأمثلة على السوائل التي من الممكن أن تجربها.

التكيف مع الأعراض الجانبية

هذا الباب يمنحك عدة نقاط عملية التي بإمكانك تجربتها في حال تأثير أعراضك الجانبية على تناولك للطعام. لقد ساعدت هذه الاقتراحات مرضى آخرين للسيطرة على نفس المشاكل التي قد تعاني أنت منها. جربها جميعاً لتكتشف أيها تناسبك أكثر. و بالطبع تكلم دائماً مع عائلتك و أصدقائك عن جميع اهتماماتك و احتياجاتك و خاصة الذين يحضّرون وجبات الطعام لك. اجعلهم يعرفون أنك تقدّر دعمهم لك و اخبرهم عن *"ملاحظات هامة لمقدمين العناية لك"* (صفحة ٢٧).

في نهاية هذا الكتيب، في صفحة ٣٩ و ٤٢، ستجد بندين من الممكن أن يكونا مفيدان لك خلال فترة علاجك و استخدامك لهذا الكتيب. الأول: *"الحفاظ على سجل الأعراض الجانبية"* عبارة عن جدول يمكنك نسخه و استعماله لمتابعة حالتك خلال فترة العلاج. استعمل الثاني *"ملاحظات"* لتسجل أسئلتك و اهتماماتك التي تريد مناقشتها مع فريقك الطبي.

فقدان الشهية

يُعتبر فقدان الشهية أو قلة الشهية من أكثر المشاكل انتشاراً مع مرض السرطان و علاجه. لا أحد يعرف السبب الأساسي لفقدان الشهية؛ قد يكون بسبب السرطان أو بسبب علاجه، أو من الممكن أن يؤثر الخوف و الاكتئاب على شهية الطعام. اسأل أحد أفراد فريقك الطبي عن الطرق التي ممكن اتباعها لتخفيف هذه الصعوبات النفسية. في بعض الأحيان يشعر المريض بعدم الرغبة في الأكل بسبب الأعراض الجانبية مثل الغثيان و الاستفراغ و التغير في طعم الأكل أو رائحته. إذا كانت هذه هي الأسباب فاعمل مع فريقك الطبي على وضع هذه الأعراض تحت السيطرة.

يحصل فقدان الشهية لبعض المرضى لمدة يوم أو اثنين فقط، و للبعض الآخر يكون حالة مستمرة. مهما كان السبب هاك بعض الاقتراحات التي من الممكن أن تساعدك:

- حاول تناول الأغذية البديلة السائلة أو المجففة مثل "الفطور الفوري" خلال الأوقات التي يصعب فيها تناول الطعام العادي.
- حاول تناول وجبات صغيرة خلال اليوم بدلاً من وجبات قليلة كبيرة فقد يساعدك هذا من إكثار كمية الطعام حيث أنك لن تشعر بالشبع و الثقل.

منتجات تجارية لتحسين التغذية

إذا لم تحصل على ما يكفيك من السعرات الحرارية و البروتين من نظامك الغذائي، فتوجه إلى الوجبات التجارية التي تعوض عن الطعام مثل بعض السوائل الجاهزة أو ((الفطور الفوري)) المجففّ أو تلك التي يمكن إضافتها لأي وجبة طعام أو شراب. هذه البدائل عالية بالبروتين و السعرات الحرارية و تحتوي على فيتامينات و معادن إضافية. تتواجد هذه المنتجات الإضافية بشكل سوائل أو بودرة أو أنواع حلويات، و معظمها لا تحتوي على اللاكتوز أو تحتوي على كمية قليلة منه. و مع ذلك فمن المهم جداً أن تتحقق من المواد المستخدمة في تصنيع المنتج إذا كنت حساساً تجاه اللاكتوز. بإمكان الممرض أو خبير التغذية أن يعلمك أي الأنواع هي أفضل لك و أيها المتوفرة في منطقتك.

أغلب هذه المنتجات لا تحتاج إلى التبريد إلا إذا تم فتحها، لهذا فبإمكانك حمل المنتج معك أينما ذهبت، و تناوله حين تشعر بالجوع أو العطش. تستطيع أيضاً تناول هذه المنتجات مبردة بين وجباتك و قبل النوم كوجبة خفيفة. قد ترغب في أخذ عبوة منها معك عند ذهابك لأخذ العلاج و عندما يكون عندك ساعات انتظار طويلة في أوقات أخرى.

تتواجد هذه الأطعمة في كثير من محلات السوبرماركت و محلات الأطعمة البديلة و الصيدليات و إذا لم تعثر عليها فاسأل المدير إذا كان من الممكن طلبها.

- احفظ الأطعمة الخفيفة قريبة منك، لتحصل على شيء منها بسهولة عندما ترغب بها. الأجبان و البسكويت و الكيك و البوظة و زبدة الفستق و الفاكهة و البودنغ هي أمثلة لهذه الأطعمة الخفيفة. عندما تخرج من المنزل احمل معك بعض هذه الوجبات الخفيفة، مثلاً بسكويت بزبدة الفستق أو علبة صغيرة من الزبيب. ممكن إيجاد أمثلة أخرى من الأطعمة الخفيفة في جدول ٤ في الصفحة ٣٤.
- إذا لم تكن قادراً على تناول الأطعمة الصلبة العادية حاول شرب السوائل خلال النهار مثل العصائر و الشوربات و أي أنواع أخرى شبيهة بهما، فهكذا تحصل على البروتين و السعرات الحرارية التي تلزمك. منتجات الألبان أيضاً تزودك بالبروتين الذي تحتاجه. جدول ٢ و ٣ (صفحة ٣٢ و ٣٣) يعطيان أمثلة كثيرة عن هذه السوائل.

- إذا أمكنك، تناول أي نوع من الطعام قبل النوم، لأن هذا لن يؤثر على شهيتك للطعام في اليوم التالي.
- في بعض الأحيان قد يساعدك أن تغير شكل الطعام الذي تتناوله. على سبيل المثال، إذا كان من الصعب تناول الفاكهة الطازجة حاول أن تخلطها مع خليط الحليب. عن سبيل المثال:

موز مع خليط الحليب

حبة موز طرية مقطعة لشرائح
كمية صغيرة من الفانيلا
١ كوب حليب

ضع جميع المواد في الخلاط الكهربائي.
اخلط حتى يصبح طرياً.

الكمية: حوالي كوبان
حصة الطعام: حوالي كوبان

إذا كان مخلوط مع الحليب الكامل الدسم:
السعرات الحرارية في كل حصة طعام: ٢٥٥ سعرة
حرارية البروتين في كل حصة طعام: ٩ جرام

إذا كان مخلوط مع حليب ٢ % :
السعرات الحرارية في كل حصة طعام: ٢٢٦
سعرة حرارية البروتين في كل حصة طعام: ٩ جرام

إذا كان مخلوط مع الحليب المقشود الدسم:
السعرات الحرارية في كل حصة طعام: ١٩٠ سعرة حرارية
البروتين في كل حصة طعام: ٩ جرام

- حاول تناول الأطعمة الطرية الباردة أو المثلجة مثل الألبان و خليط الحليب و المثلجات.
- استغل الأوقات التي تشعر فيها برغبة للطعام، و تناول وجبة كبيرة. يشعر الكثير من المرضى بشهية أكبر في الصباح حين ما يزالوا مرتاحين.
- عند تناول الطعام، اشرب بكميات قليلة، فكثرة السوائل قد تشعرك بالامتلاء. إذا رغبت بشرب كميات أكبر قم بهذا قبل أو بعد الطعام بمدة ٣٠ – ٦٠ دقيقة.
- اجعل أوقات تناولك للطعام أوقات استرخاء و استمتاع من خلال تحضير طعامك و وجباتك بشكل جميل.
- إذا سمح لك طبيبك، بإمكانك تناول كأس صغير من الجعة أوالنبيذ خلال الوجبة، فقد يساعدك على فتح شهيتك.
- تساعد التمارين الرياضية على فتح الشهية. استشر طبيبك عن إمكانية ممارستك للرياضة.

نقصان الوزن

يفقد العديد من مرضى السرطان بعض الوزن خلال فترة علاجهم. يعود السبب جزئياً إلى تأثير السرطان نفسه على الجسم. كما يفقد المريض جزءاً من وزنه إذا قلت كمية الطعام التي يتناولها عن تلك المعتادة إن كان بسبب فقدانه الشهية من العلاج أو تأثير الوضع على حالته النفسية. جدول ٥: ***"كيف تزيد السعرات الحرارية"*** و جدول ٦: ***"كيف تزيد البروتين"*** (الصفحة ٣٥ و ٣٧) يعطياك بعض النصائح لتخفيف فقدانك للوزن و زيادة بعض الوزن في المقابل. و الأفكار في "فقدان الشهية" (صفحة ٧) من الممكن أن تساعدك أيضاً.

في الصفحات الثلاث القادمة هناك ثلاث وصفات تبين لك كيف تزيد السعرات الحرارية و البروتين لبعض أنواع الطعام المألوفة.

حليب مقوي

٤ أكواب حليب كامل الدسم

١ كوب حليب جاف خالي الدسم سريع الذوبان

صب الحليب السائل في وعاء عميق.

أضيف الحليب الجاف و اخلطه بالخلاط الكهربائي حتى يذوب الحليب الجاف (عادة أقل من خمس دقائق).

ضعه في الثلاجة و تناوله بارداً.

ملاحظة: إن كان طعمه قوياً جداً، ابدأ بنصف كوب من الحليب الجاف ثم حاول زيادة كمية الحليب الجاف إلى الكوب تدريجياً.

الكمية: ٤ أكواب

حصة الطعام: ١ كوب

السعرات الحرارية في كل حصة *طعام:* ٢١١ سعرة حرارية

البروتين في كل حصة طعام: ١٤ جرام

استعمل الحليب المقوي عندما تحضر:

- معكرونة بالجبنة
- محلبي و بودنغ
- صلصات الكريمة للخضار
- بطاطا مهروسة
- كاكاو
- توست فرنسي
- كعك

خليط الحليب العالي البروتين

١ كوب حليب مقوي

٢ ملعقة كبيرة صلصة شوكولاته أو أي صلصة فواكة تفضلها

½ كوب بوظة

½ ملعقة صغيرة فانيلا

ضع جميع المواد في الخلاط الكهربائي ثم اخلطها لمدة ١٠ ثواني على سرعة منخفضة.

الكمية: ½ ١ كوب

حصة الطعام: ½ ١ كوب

السعرات الحرارية في كل حصة طعام: ٤٢٥ سعرة حرارية

البروتين في كل حصة طعام: ١٧ جرام

الحليب الجاف السريع الذوبان كبودرة بروتين

للحصول على بروتين إضافي في وجبات الطعام، بإمكانك إضافة قليل من الحليب الجاف السريع الذوبان الخالي من الدسم للبيض المخلوط و الشوربة و حبوب القمح و الصلصات جميعها.

صلصة جبنة الفستق للوجبات الخفيفة

١ ملعقة كبيرة حليب جاف سريع الذوبان خالي الدسم
١ ملعقة كبيرة عسل
١ ملعقة صغيرة ماء
٥ ملاعق كبيرة زبدة فستق ناعمة
١ ملعقة صغيرة فانيلا

حرك الحليب الجاف و الماء و الفانيلا حتى تصبح طرية.

أضف العسل و زبدة الفستق و حرك ببطء حتى يختلط السائل مع زبدة الفستق.

ادهن به البسكويت.

من الإمكان أن تشكل المخلوط بشكل كرات و تبرده و تأكله كالحلوى.

ضعه في الثلاجة و لكن من الصعب دهنه عندما يكون بارداً.

الكمية: ٦ ملاعق كبيرة
حصة الطعام: ٣ ملاعق كبيرة
السعرات الحرارية في كل حصة طعام: ٢٧٩ سعرة حرارية
البروتين في كل حصة طعام: ١١ جرام

زيادة الوزن

في حين إن بعض المرضى لا يتغير وزنهم خلال العلاج، فالبعض الآخر قد يزداد وزنه خاصة في حالات سرطان الثدى و سرطان البروستات و سرطان المبايض الذي يضطرهم للخضوع لعلاجات معينة كالعلاج الهرموني أو الكيميائي.

إذا لاحظت زيادة في الوزن فمن المهم ألا تسارع للبدء باتباع نظام للحمية. عوضاً عن ذلك اسأل طبيبك عن مسببات هذا الازدياد في وزنك. في بعض الأحيان تنتج زيادة الوزن عن العلاجات التي تجعل الجسم يحتفظ بالسوائل الزائدة ما يسمى الوذمة، حيث أن الوزن يأتي من الماء الزائد. إذا كانت هذه هي حالتك فسوف يسألك الطبيب أن تستشير خبير تغذية بخصوص تحديد كمية الملح التي تتناولها بما أن الملح يساعد على الاحتفاظ بالسوائل الزائدة. و قد يصف لك الطبيب أيضاً مدر للبول، الذي سيساعد جسمك على التخلص من السوائل الزائدة.

تختلف مريضات السرطان اللواتي تم تشخيص مرضهن الأساسي على أنه سرطان الثدي عن غيرهن. أكثر من نصف مريضات سرطان الثدي يزيد وزنهم بدلاً من نقصانه خلال العلاج. لهذا السبب توصى أغلب مريضات سرطان الثدي باتباع نظام غذائي قليل الدهون و قليل السعرات الحرارية شبيه بالنظام الغذائي الذي يعطى للمرضى بعد نهاية فترة العلاج (انظر الصفحة ٢٨).

من الممكن أن تكون زيادة الوزن ناتجةً عن زيادة الشهية للطعام و تناول أطعمة و سعرات حرارية إضافية. إذا كان هذا هو حالك و تريد أن توقف زيادة الوزن فهذه بعض الملاحظات التي من الممكن أن تساعدك:

- ركز على الفواكة و الخضراوات و الخبز و حبوب القمح.
- اختار اللحوم الخالية من الدهون (لحم البقر أو الخنزير أو اللحم المنزوع منه الدهن أو الدجاج بدون جلد) و مشتقات الحليب القليلة الدسم (حليب منزوع الدسم ١% أو حليب مقشود الدسم، لبن قليل الدسم).
- خفف كمية الزبدة و المايونيز و الحلويات و الإضافات الأخرى.
- اختر طرق طهي الطعام الصحية حيث يكون الطعام قليل الدسم و السعرات الحرارية، مثل الشوي أو الطهي بالبخار.
- تجنب أكل وجبات طعام خفيفة عالية بالسعرات الحرارية بين الوجبات.
- إذا كنت تشعر بتحسن حاول زيادة التمارين الرياضية التي تمارسها.

قرحة الفم و الحلق

تقرحات الفم و اللثة المتهيجة و احتقان في الحلق و المريء تحدث عادة نتيجة للعلاج الاشعاعي أو العلاج الكيميائي أو العدوى. إذا كنت تعاني من تقرحات الفم و اللثة تكلم مع طبيبك للتأكد أن هذه المشكلة عرض جانبي من العلاج و ليس من مشاكل في الأسنان. سوف يعطيك طبيبك دواء ليسيطر على الألم في الفم و الحلق و سيعطيك طبيب الأسنان توصيات للعناية بفمك.

بعض أنواع الأطعمة تزيد من تهيج الفم و تجعل مضغ الطعام و بلعه أصعب. اختيارك لنوعية الطعام و اعتنائك بفمك و لثتك و أسنانك قد يسهل عملية تناولك الطعام. هذه بعض الاقتراحات التي قد تساعدك:

حاول تناول الأطعمة الطرية التي من السهل مضغها و بلعها مثل:

- خليط الحليب
- الموز و الفواكة الطرية الأخرى
- عصير التفاح و الخوخ و الكمثرى و المشمش و غيرها من أنواع عصائر الفاكهة
- البطيخ
- جبنة القريش و الألبان
- بطاطا مهروسة و شعيرية
- المعكرونة بالجبن
- محلبي و بودنغ و جيلاتين
- بيض مخلوط
- دقيق الشوفان أو غيره من الحبوب المطبوخة
- خضار مهروسة مثل البازيلاء و الجزر
- لحوم مهروسة

هذه هي وصفة بسيطة مخلوطة ملائمة مع قرحة الفم:

الفواكة و الكريم

١ كوب حليب كامل الدسم
١ كوب بوظة الفانيلا أو لبن مثلج
١ كوب فاكهة معلبة، بما فيه عصير
(الدراق، المشمش، الكمثرى)
قليل من الفانيلا

اخلط المواد جميعاً و بردها جيداً قبل تناولها.

الكمية: ٣ كوب
حصة الطعام: ١½ كوب

إذا عمل مع البوظة:
السعرات الحرارية لكل حصة: ٣٠٢ سعرة حرارية
البروتين لكل حصة: ٧ جرام

إذا عمل مع اللبن المثلج:
السعرات الحرارية لكل حصة: ٢٦٨ سعرة حرارية
البروتين لكل حصة: ٩ جرام

♦ تجنب جميع الأطعمة أو السوائل التي قد تزيد تهيج الفم و هذه تضمن ما يلي:

- البرتقال والجريب فروت و الليمون و غيره من الحمضيات
- صلصة أو عصير الطماطم
- الأطعمة الحارة أو المملحة
- الخضراوات النيئة و الجرانولا و التوست و المكسرات و جميع الأطعمة الصلبة أو القاسية
- أنواع غسيل الفم التجارية التي تحتوي على الكحول

♦ اطبخ الطعام جيداً حتى يصبح طرياً و ليناً.

♦ اقطع الطعام إلى قطع صغيرة.

♦ استعمل خلاط كهربائي لتهرس الطعام.

♦ اخلط طعامك مع الزبدة أو السمن أو صلصات خفيفة لتجعل بلعه أسهل.

♦ استعمل قشة عند شرب السوائل.

♦ استعمل ملعقة صغيرة أصغر من المعتاد، مثل ملعقة الأطفال.

♦ جرب الأطعمة الباردة أو تلك الموضوعة بحرارة الغرفة، لأن الأطعمة الساخنة قد تزيد من مشاكل الفم و الحلق.

♦ حاول شراب الحساء الدافئ أو الحساء المالح لأنه من الممكن أن يساعد على تخفيف ألم الحلق.

♦ حاول أن تمتص رقائق الثلج.

♦ قد يساعدك أن تحرك رأسك إلى الأمام أو الخلف إذا كنت تعاني من صعوبة البلع.

♦ إذا كانت أسنانك و لثتك ملتهبة فإن طبيب الأسنان قادرٌ على اقتراح منتجات معينة لتنظيف أسنانك.

♦ اغسل فمك بالماء باستمرار لإزالة البكتيريا والطعام، وتعزيز الشفاء.

♦ اسأل طبيبك عن بخاخ أو حبة دواء مخدرة لفمك و حلقك لتخدرهما مدة كافية تمكنك من تناول طعامك.

جفاف الفم

إن العلاج الكيميائي أو الاشعاعي في منطقتي الرأس أو الرقبة قد يقلل من تدفق اللعاب و يسبب جفافاً في الفم. عند حدوث هذا تصعب عملية مضغ الطعام و بلعه. كما قد يغيرجفاف الفم طعم الأكل. قد تستفيد من بعض الاقتراحات الواردة تحت بند «قرحة الفم و الحلق»، و هذه بعض الاقتراحات الإضافية التي قد تساعدك في التعامل مع جفاف الفم:

♦ حاول تناول قليل من الماء كل بضعة دقائق حيث أن هذا سيساعد على البلع و التكلم بسهولة أكثر. حاول أن تحمل معك زجاجة من المياه أينما ذهبت لتكون بجانبك باستمرار.

♦ جرب تناول الأطعمة و المشروبات الحلوة مثل عصير الليمون. هذه الأطعمة تساعد على وجود كمية لعاب أكثر في فمك. (لا تحاول تناول هذه الأطعمة إن كان لديك مشاكل في الفم أو الحلق حيث أن الحلويات و الأطعمة الحلوة تجعل هذه المشاكل أسوأ.)

♦ ضع في فمك حلوى صلبة أو مصاصة، أو أمضغ علكة فهي أيضاً تساعد على وجود لعاب أكثر في فمك.

♦ اختار الأطعمة المهروسة و الطرية حيث أنها أسهل في البلع.

♦ حافظ على شفتيك رطبتين باستعمال مطري الشفاه.

♦ طري طعامك باستعمال الصلصات لجعل بلعه أسهل.

♦ إذا كانت مشكلتك سيئة اسأل طبيبك أو طبيب الأسنان عن علاجات تغطي و تحمي و تطري فمك و حلقك. بعض الأحيان تسمى هذه العلاجات "لعاب صناعي".

مشاكل الأسنان واللثة

يسبب السرطان و علاج السرطان التسوس و المشاكل الأخرى لأسنانك و لثتك. فالعلاج الاشعاعي للفم يؤثر على غدد اللعاب، فيجعل فمك جافاً و يزيد خطر حدوث التسوس. و مما قد يزيد وطأة هذه المشاكل هي تغييرعادات الأكل. سيحاول طبيبك و طبيب أسنانك العمل معاً لإصلاح أية مشاكل في أسنانك قبل أن تبدأ بالعلاج. قد تحتاج إلى تنظيف أسنانك باستمرار إذا كنت تأكل مرات عديدة أو تتناول حلويات كثيرة. من المستحسن أن تنظف أسنانك بعد كل وجبة طعام رئيسية أو خفيفة. هذه هي بعض الأفكار لمنع مشاكل الأسنان:

- تأكد من إعلام طبيبك عن جميع مشاكل أسنانك التي تعاني منها.
- حاول زيارة طبيب الأسنان باستمرار. يحتاج المرضى الذين يتلقون علاجاً يؤثر على الفم – مثلاً العلاج الاشعاعي للرأس و الرقبة – بزيارة طبيب الأسنان بشكل مستمر.
- استعمل فرشاة أسنان ناعمة. اطلب من طبيبك أو الممرض أو طبيب الأسنان اقتراح نوعاً خاصاً من فرشاة الأسنان أو معجون الأسنان إذا كانت لثتك حساسة جداً.
- اغسل فمك بماء فاتر إذا تقرحت لثتك و فمك.
- حاول تناول أطعمة خالية من السكر أو تأكد من تنظيف أسنانك جيداً في حال تناولك أطعمة عالية في السكر أو أطعمة تبقى على أسنانك للتأكد من أن السكر لن يضر بأسنانك. *(السوربتول بديل للسكريتواجد في كثيرمن الأطعمة الخالية من السكر و من الممكن أن يسبب الاسهال لعديد من المرضى. إذا عانيت من مشكلة الاسهال تأكد من قائمة المحتويات في هذه الأطعمة قبل أن تشتريها و حد من استعمالها.)*

تغيير الإحساس بالطعم أو بالرائحة

إحساسك بطعم و رائحة الطعام قد يتغيرخلال مرضك أو علاجك. قد تبدو لك اللحوم أو الأطعمة العالية بالبروتين مرة أو ذات طعم كالمعدن. إحساسك بطعم الأكل سيقل بشكل عام بسبب العلاج الكيميائي أو الاشعاعي أو مرض السرطان نفسه . كما قد تؤثر مشاكل الأسنان على إحساسك بطعم الأكل. تختفي التغيرات في الأحساس بالطعم و الرائحة عند أغلب المرضى بعد انتهاء فترة العلاج.

لا توجد طريقة مبرهنة لتمنع تغيرات إحساسك بالطعم أو الرائحة لأن المرض و العلاج يؤثر بطريقة مختلفة على كل مريض. و مع هذا فقد تساعدك الملاحظات الآتية. *(إذا كنت تعاني من تقرحات الفم أو اللثة أو الحلق تكلم مع طبيبك أو الممرض أو خبير التغذية المسجل ليقترحوا عليك طرق تساعدك بدون أن تسبب الأذى للأماكن التي فيها قرحة.)*

- اختر و حضر الأطعمة التي تتميز بشكل و رائحة شهيانً.
- إذا شعرت أن اللحوم الحمراء مثل لحم البقر لها طعم أو رائحة غريبة حاول أكل الدجاج أو الديك الرومي أو البيض أو مشتقات الحليب أو الأسماك التي طعمها خفيف بدلاً منه.
- يمكن تغيير طعم اللحوم أو الدجاج أو السمك عبر نقعها بعصائر فواكة محلاة أو عصير العنب أو الصلصات الإيطالية أو الصلصات الحلوة و الحارة.
- حاول استعمال النكهات الإضافية مثل الريحان أو الزعتر أو الروزماري بكميات قليلة.
- جرب الأطعمة الحمضية مثل البرتقال أو عصير الليمون حيث أنها ذات طعم أوضح. فمثلاً طعم حلوى الليمون مع المحلبي جيد و سوف تعطيك هذه الوجبة ما تحتاج إليه من بروتين و سعرات حرارية. *(إذا كنت تعاني من تقرحات الفم و البلعوم فقد تشعر بألم أو عدم راحة عند أكل الأطعمة الحمضية.)*
- إذا أزعجتك روائح الطعام، حاول أن تأكل الطعام بدرجة حرارة الغرفة و أن تشغل مروحة المطبخ وأن تغطي الطعام عندما طهوه أو أن تقوم بالطبخ خارج البيت عندما يكون الطقس جيداً.
- حاول استعمال اللحوم الباردة الجاهزة أو البصل لتضيف نكهة للخضار.
- اذهب لزيارة طبيب الأسنان لاستبعاد أي مشكلة بالأسنان قد تؤثر على طعم أو رائحة الطعام.
- اسأل طبيبك و طبيب الأسنان عن غسول للفم خاص و كيفية العناية الجيدة بالفم.

الغثيان

يعتبر الغثيان مع القيئ أو بدونه من الأعراض الجانبية المعتادة للجراحة و العلاج الكيميائي أو الاشعاعي أو البيولوجي. المرض نفسه قد يسبب لك الغثيان ، أو ربما يكون سببه أوضاع أخرى لا علاقة لها بالسرطان. يشعر بعض المرضى بالغثيان أو بالقيئ مباشرة بعد العلاج، أو بعد يومين أو ثلاثة. بعض المرضى لا يشعرون بالغثيان أو القيئ على إطلاق. تختفي عادةً أعراض الغثيان مباشرة بعد انتهاء العلاج. و هناك كثير من العقاقير التي تسيطر بشكل فعال على الغثيان، تعطى هذه الأدوية عادة في بداية العلاج لتمنع الغثيان.

مهما كان سبب الغثيان فقد يمنعك من الحصول على ما يكفي من الطعام و المواد الغذائية اللازمة. هذه هي بعض الأفكار التي قد تساعدك:

اسأل طبيبك عن عقاقير ضد الغثيان و القيئ لأنها تساعدك في السيطرة عليها.

جرب الأطعمة الخفيفة على معدتك مثل:

- الخبز المحمص و البسكويت
- اللبن
- مثلج الفواكه
- كعكات خفيفة
- كريم من القمح أو الأرز أو الشوفان
- البطاطا مسلوقة و الأرز و الشعيرية
- دجاج منزوع الجلد مسلوق أو مخبوز أو مشوي و ليس مغلي
- الدراق المعلب أو غيرها من الفاكهة و الخضار الطرية
- السوائل الشفافة
- رقاقات الثلج
- المشروبات الغازية

- تجنب الأطعمة التالية:
- الدهنية أو المقلية
- الحلوة جداً مثل الحلوى و الكعكات
- الحارة أو الساخنة
- ذات رائحة قوية
- تناول وجبات صغيرة متعددة و ببطأ. تناول الطعام قبل أن تشعر بالجوع لأن الجوع يجعل شعورك بالغثيان و القيئ أقوى.
- إذا جعل الغثيان الأطعمة تبدو غير مقبولة لك فحاول تناول الأطعمة التي تبدو مستساغة لك.
- تجنب تناول الطعام في غرفة ضيقة دافئة جداً، أو فيها روائح طبخ قد لا تعجبك.
- اشرب كمية سوائل قليلة مع الوجبات، حيث أن شرب السوائل يجعلك تشعر بالشبع و بمعدة ممتلئة.
- اشرب السوائل ببطء بكميات قليلة خلال النهار، و قد يساعدك استعمال القشة عند الشراب.
- احفظ الأطعمة و السوائل بدرجة حرارة الغرفة أو أبرد لأن الأطعمة الساخنة قد تشعرك بالغثيان.
- لا تجبر نفسك على تناول أطعمتك المفضلة عندما تشعر بالغثيان لأنك بهذه الطريقة قد تكرهها .
- حاول أخذ قسط من الراحة بعد تناول الوجبات لأن النشاط قد يبطأ عملية الهضم. من الأفضل أن ترتاح حوالي ساعة جالساً بعد الوجبات.
- إذا كان الغثيان يبدأ في الصباح، فقد يساعدك تناول الأطعمة الجافة مثل الخبز المحمص أو البسكويت قبل أن تنهض من النوم.
- البس ملابس فضفاضة.
- إذا شعرت بالغثيان خلال العلاج الكيميائي أو الإشعاعي فتجنب تناول الطعام لمدة ساعة أو ساعتين قبل البدء بالعلاج.
- عند شعورك بالغثيان حاول أن تدون معلومات عن موعد و كيفية حصول الغثيان و مسبباته (أطعمة خاصة و أحداث و أمور محيطة). (انظر صفحة ٣٩) إذا أمكنك – و ساعدك– غيّر نظامك الغذائي أو جدوله الزمني. تبادل هذه المعلوملت مع الطبيب أو الممرضة.

تجنب:

- الأطعمة الدسمة أو الأطعمة المقلية إذا جعلت حالة الاسهال أسوأ
- الخضار النيئة، و البزر و الجلد و الألياف المفتولة العضلات من الفاكهة الغير مقشرة
- الخضار العالية بالألياف مثل القرنبيط و الذرة و الفاصولية الجافة و الملفوف و البازيلا.
- تجنب المشروبات الباردة جداً أو الحارة جداً و اشرب المشروبات التي تكون بحرارة الغرفة.
- حدد كمية المشروبات التي تحتوي على الكافين مثل القهوة و الصودا و الشوكولاته.
- إذا حصلت معك نوبة إسهال مفاجئة على المدى القصير، حاول أن تشرب فقط السوائل الشفافة لفترة اثني عشر إلى أربع وعشرين ساعة التالية (انظر إلى الجدول صفحة ٣٩). هذا يريح الأمعاء و يعوض السوائل الهامة التي خسرتها أثناء الإسهال. احرص على أن تخبر طبيبك أو الممرض عن هذه المشكلة.
- كن حذراً عندما تستعمل الحليب و مشتقاته لأنها تحتوي على لاكتوز و قد يجعل حالة الاسهال أسوأ. و مع ذلك بإمكان أغلب المرضى التكيف مع كميات قليلة (حوالي ½ ا كوب) من الحليب أو مشتقاته .

نظام غذائي خاص لتلبية الاحتياجات الخاصة

عندما تحتاج إلى متطلبات خاصة بسبب السرطان أو العلاج بإمكان طبيبك أو خبير التغذية المرخص وصف نظام غذائي خاص لك. فعلى سبيل المثال نظام غذائي طري سيكون مناسباً بحالة وجع فمك أو بلعومك أو مريئك أو معدتك. إذا كان العلاج يصعب عليك هضم منتجات الحليب فإنك غالباً تحتاج أن تتبع نظام غذائي قليل اللاكتوز. من الأنظمة الغذائية الخاصة الأخرى هناك نظام السوائل الشفافة و نظام السوائل الكامل و نظام الألياف المحدودة.

بعض هذه الأنظمة الخاصة تكون متوازنة بشكل جيد بحيث يمكن استعمالها لفترة طويلة من الزمن، و البعض الآخر يجب استعماله لأيام قليلة فقط لأنها قد لا توفر المواد الغذائية الضرورية على المدى الطويل. إذا فكرت أنك تحتاج إلى نظام غذائي خاص تكلم بهذا الخصوص مع طبيبك و مع خبير التغذية المرخص لتصل معهم إلى خطة معينة. أيضاً يجب أن تتكلم مع طبيبك أو الممرض إذا كنت حالياً تتبع نظاماً غذائياً خاص لمرضى السكري أو أمراض الكلى أو القلب.

ساسية اللاكتوز

حساسية اللاكتوز تعني أن جسمك لا يستطيع هضم أو امتصاص سكر الحليب الذي يسمى اللاكتوز. يتواجد اللاكتوز في الحليب و المنتجات التي تعتمد أو تحتوي على حليب مثل الأجبان و البوظة.

حساسية اللاكتوز قد تحدث بعد العلاج ببعض المضادات الحيوية أو العلاج الإشعاعي للمعدة أو مع أي علاج يؤثر على الجهاز الهضمي فقد لا يعمل قسم الأمعاء الذي يهضم اللاكتوز بشكل جيداً خلال العلاج. تختفي أعراض حساسية اللاكتوز مثل الغازات و التقلصات و الإسهال عند البعض بعد انتهاء فترة العلاج بعدة أسابيع أو أشهر، و لكن البعض الآخر قد يضطر إلى تغيير عادات الأكل بشكل دائم.

إذا كنت تعاني من هذه المشكلة قد يصف لك الطبيب نظاماً غذائياً خاصاً بحيث يحتوي على كميات قليلة من اللاكتوز. تكلم مع اخصائي التغذية المرخص لتحصل على نصائح و أفكار خاصة عن كيفية اتباع نظام غذائي قليل اللاكتوز. سوف تجد في محلات السوبرماركت أنواع الحليب أو المنتجات الأخرى المعدلة لتقليل أو تحديد اللاكتوز. هذه هي وصفة بسيطة لحلوى قليلة في اللاكتوز:

حلوى الشوكولاته المضاعفة الخالية من اللاكتوز

٢ مكعب من الشوكولاته خاصة للخبز
(كل مكعب بوزن أونص أي ٢٨.٣ جرام)
١ كوب كريم خالي من الحليب أو حليب خالي من اللاكتوز
١ ملعقة كبيرة من نشا الذرة
¼ كوب سكر
١ ملعقة صغيرة من الفانيلا

اجعل الشوكولاتة تذوب في مقلاة صغيرة.
أضف نشا الذرة و السكر إلى المقلاة.
أضف قليل من السائل و اخلط حتى يذوب نشا الذرة.
أضف الباقي من السوائل.
أطبخ فوق نار متوسطة حتى يسخن قليل.
أضف الشوكولاته و اخلطها حتى يصبح الخليط كثيف و يبدأ بالغليان.
ضعه بعيد عن النار.
اخلط الفانيلا و اتركه يبرد.

الكمية: ½ ١ كوب
حصة الطعام: ¾ كوب
السعرات الحرارية لكل حصة: ٣٨٢ سعرة حرارية
البروتين لكل حصة: ١ جرام

الإمساك

تسبب أدوية علاج السرطان و الأدوية الأخرى مثل مسكنات الألم حالة الإمساك. كما قد تحدث مشكلة الإمساك إذا كان غذاؤك يحتوي على القليل من الألياف أو السوائل أو إذا لازمت الفراش لمدة طويلة. هذه بعض الاقتراحات لعلاج و تجنب الإمساك:

- اشرب الكثير من السوائل، على الأقل ٨ أكواب ذات ٨ أونص (أي ٢٤٠. لتر) كل يوم. هذا قد يساعدك لتحافظ على البراز اللين. و هناك طريقة أخرى لتفكر بخصوص السوائل هي أن تحاول شرب نص أونص لكل باوند من وزنك، أي ٣٣٠٠. لتر لكل كلغ من وزنك.
- اشرب شراباً ساخناً حوالي نصف ساعة قبل الوقت المعتاد لحركة المعاء.
- تكلم مع طبيبك إذا كان بالإمكان زيادة كمية الألياف في نظامك الغذائي (هناك بضغ أنواع السرطان الذي لا ينصح فيها بزيادة الألياف). إذا أمكنك جرب أطعمة مثل الخبز ذا الحبوب الكاملة و الحبوب و الفاكهة المجففة و نخالة القمح و الفاكهة و الخضار الطازجة و الفاصوليا الناشفة و البازيلاء. تناول البطاطا بدون تقشير و تأكد من شرب الكثير من السوائل لتساعد الألياف على العمل.

انظر الصفحة القادمة لتجد وصفة سهلة قد تحل مشكلة الإمساك.

- مارس بعض التمارين الرياضية يومياً. استشر طبيبك عن كمية و نوع التمارين المناسبة لك.

إذا لم تنفع كل هذه الاقتراحات اسأل طبيبك عن دواء يريحك من الإمساك. *تأكد من التكلم مع طبيبك قبل تناول أي نوع من المسهلات أو مطري البراز.*

صلصة التفاح و الخوخ المجفف

١/٣ كوب من النخالة
١/٣ كوب صلصة التفاح
١/٣ كوب خوخ حلو مجفف مهروس

اخلط جميع المواد و احفظها في البراد.

تناول ٢–١ ملعقة كبيرة من هذه الصلصة قبل موعد النوم ليلاً ثم اشرب ٨ أونص (أي ٢٣٧ مل) من الماء.

ملاحظة: تأكد من شرب الماء و إلا لن تفيدك هذه الصلصة في التخلص من الإمساك.

الكمية: ١٦ ملعقة كبيرة
حصة الطعام: ١ ملعقة كبيرة
السعرات الحرارية لكل حصة: ١٠ سعرات حرارية

الشعور بالتعب و الاكتئاب

كل وسائل علاج السرطان قوية جداً و قد تستمر لمدة أسابيع أو أشهر. الكثير من المرضى يشعرون بالارهاق و الاكتئاب و عدم القدرة على التركيز. أسباب كثيرة تولد الشعور بالارهاق خلال علاج السرطان: عدم الأكل، قلة النشاط، نتائج الدم التي تحت المستوى الطبيعي، الاكتئاب قلة النوم والاعراض الجانبية من العلاج. من المهم جداً التحدث مع فريقك الطبي إذا عانيت من الارهاق؛ معاً تستطيعون التوصل إلى سبب المشكلة و إيجاد حلٍ لها.

حالات الارهاق و الاكتئاب لا تتصل بشكل مباشر مع مشاكل الأكل لكنها قد تؤثر على اهتمامك بالطعام و قدرتك على شراء و تحضير وجبات الطعام الصحية. هذه بعض الاقتراحات التي قد تساعد:

- تكلم عن مشاعرك و مخاوفك. إذا كنت منفتحاً بالتحدث مع الآخرين عن حالتك النفسية فقد تجد أنه من السهل السيطرة عليها. حاول التكلم مع الممرض أو الاخصائي الاجتماعي الذي قد يساعدك لإيجاد طرق لتقليل قلقك و مخاوفك.
- كن ملماً بعلاجك و أعراضه الجانبية و طرق التكيف معه، حيث أن معرفتك لتفاصيل مرضك و حالتك تمنحك شعوراً بالسيطرة على الوضع. لا تخشى من أن تتكلم مع طبيبك و تسأله عن كل ما يجول في خاطرك.
- تأكد من حصولك على قسطٍ كافٍ من الراحة:
  - خذ فتراتٍ قليلة من الراحة و النوم المتكررة خلال النهار، بدلاً من فترة راحةٍ واحدة متواصلة يومياً.
  - خطط يومك بحيث تحصل على هذه الفترات الصغيرة من الراحة.
  - اجعل وقت راحتك مصحوباً بكتاب جيد في كرسي مريح أو بفيديو مفضل مع صديق.
  - حاول أن تكون نشاطاتك سهلة و مدتها قصيرة. لا تجبر نفسك للقيام بما هو أكثر من طاقتك و قدرتك على التحمل.
- تناول وجباتك المفضلة في أوقات مغايرة لتلك الخاصة بجلسات العلاج، فهكذا تمنع ارتباطها بالمناسبات السيئة أو المجهدة.
- مارس المشي القصير أو التمارين الرياضية إذا كان باستطاعتك حيث أنها تقلل من الشعور بالتعب و ترفع المعنويات.

منع الأمراض التي تنقلها الأغذية

يصاب غالبية مرضى السرطان الذين يخضعون للعلاج بضعف الجهاز المناعي لأن أغلب العلاجات تقلل من قدرة الجسم على انتاج كريات الدم البيضاء، التي تدافع ضد الالتهاب. لهذا السبب يجب على المريض أخذ حذره لتجنب الالتهابات و الأمراض التي تنقلها الأغذية. هذه هي بعض الاقتراحات لتساعدك في ذلك:

- اغسل جميع الفاكهة و الخضار النيئة و إذا كانت من النوع الذي لا يمكن غسله جيداً (مثل التوت) لا تتناولها. افرك الاسطح الصلبة (مثل البطيخ) قبل تقطيعه.
- اغسل يديك و كل مناطق و أدوات تحضير الطعام كالسكاكين و ألواح القطع قبل و بعد تحضير الطعام، و خاصة بعض تقطيع اللحوم النيئة.
- لإذابة الثلج عن اللحوم ضعها في البراد و ليس على رف المطبخ.
- تأكد من طبخ البيض و اللحوم جيداً.
- تجنب المحار النيئ و استعمل فقد العصائر المعقمة أو المجهزة و الحليب و الجبن المعقم.

نشرت إدارة الطعام و الغذاء في الولايات المتحدة كتيب يحتوي على هذه الأفكار و غيرها لمنع الأمراض التي تنقلها الأغذية.

فيتامينات و معادن إضافية – هل تساعد؟

يود كثير من مرضى السرطان معرفة إن كانت الفيتامينات أو المعادن أو المكملات الغذائية الأخرى (مثل المواد الكيمائية النباتية) تساعد على بناء أجسامهم أو تساعد الجسم في حربه مع السرطان. نحن نعلم أن المرضى الذين يأكلون جيداً خلال فترة العلاج يستطيعون التكيف أكثر مع مرضهم و أعراضه الجانبية من العلاج. و مع هذا لا توجد إثباتاتً علمية تشير إلى أن هذه المكملات الغذائية والعلاجات العشبية قادرة على شفاء السرطان و منعه من الظهور مجدداً.

ينصحك معهد السرطان الوطني بالاعتماد على الطعام الصحي التقليدي للحصول على الفيتامينات و المعادن و المواد الغذائية الأخرى. تحدث مع طبيبك أو الممرض أو اخصائي التغذية المرخص أو الصيدلاني قبل أن تأخذ أي فيتامينات أو معادن إضافية لأن الإكثار من المعادن و الفيتامينات –مثل قلتها– يشكل خطراً على الجسم. . و حتى إن كميات كبيرة قد توقف بعض علاجات السرطان من أداء عملها كما يجب. لتتجنب هذه المشاكل لا تأخذ هذه المنتجات بنفسك و إنما اتبع نصائح الطبيب.

ماذا عن الطب البديل؟

من الممكن أن تكون قد سمعت عن طرق عديدة مختلفة جربها بعض المرضى لعلاج السرطان. يسمى العلاج علاج تكميلي إذا استعمل بالإضافة إلى العلاج التقليدي، و يسمى العلاج علاج بديل إذا استعمل بدلاً من العلاج التقليدي. هناك مراكز طبية تعمل على تقييم الجوانب العلمية للعلاجات التكميلية و البديلة. العديد من هذه العلاجات البديلة لم يتم اختبارها بشكل شامل و لا يتوفر دليل على أنها تعمل أو أنها آمنة. أما بعض العلاجات التي درست، فنحن نعلم أنها لا تساعد أو أنها ضارة. من المهم التحدث مع طبيبك أو الممرض إذا كنت تفكر في تجربة أي من هذه العلاجات، وذلك لأن بعض العلاجات قد تتداخل مع العلاج التقليدي. طبيبك سيناقش معك البحوث التي تمت و سلامة العلاجات البديلة، وإمكانية تأثيرها على علاجك. معهد السرطان الوطني في الولايات المتحدة يحث عليك اتباع برنامج علاج يحدده الطبيب و يقوم على وسائل و علاجات مقبولة ومجربة. الناس الذين يعتمدون على العلاجات الغير تقليدية وحدها قد يفقدون وقتاً ثميناً للعلاج ويقللون فرصهم في السيطرة على السرطان و التحسن.

ملاحظات خاصة لمقدمي الرعاية

هناك الكثير الذي يمكن أن تقدمه لتساعد صديقك أو قريبك خلال فترة علاجه من السرطان. اقرأ عن النصائح و الاقتراحات في "السيطرة على مشاكل الأكل خلال العلاج". الكثير منها قد يكون مفيداً لك عند تحضير الطعام أو الوجبات للمريض.

بالإضافة إلى ذلك هذه هي بعض الأشياء الأخرى لتتذكرها لكي تساعدك على التكيف:

- كن مستعداً لأن يشعر المريض بتغيرفي طعم الأكل من يوم إلى يوم آخر؛ فلا تتفاجأ إن عدل المريض في أحد الأيام عن تناول طعامه المفضل. في أحيانٍ أخرى قد يرغب المريض بتناول وجبة لم يستسغ طعمها في السابق.
- احفظ الطعام بحيث يسهل الوصول إليه في البيت. على سبيل المثال:
  - وجبة خفيفة من صلصة التفاح أو الحلويات و ملعقة طعام على الطاولة بجانب السرير إذا كان المريض يشعر بالسوء في ذاك اليوم.
  - كيس من الجزر المقطع على الرف العلوي للبراد.
- حضر الوجبات الرئيسية و الخفيفة مسبقاً بحيث يستطيع المريض تناول شيئاً منها عندما يكون مستعداً.
- كن مستعداً للأوقات التي يكون المريض فيها قادراً على تناول نوع أو نوعين من الطعام فقط لمدة يومين حتى تزول الأعراض الجانبية. شجعه على تناول الكثير من السوائل حتى إذا لم يستطع تناول الطعام. جدول ٢ و ٣ (صفحة ٣٢ و ٣٣) يحتويان على اختيارات كثيرة من السوائل، و باب ((التكيف مع الأعراض الجانبية)) يحتوي على الكثير من الأفكار للحصول على سوائل كافية.
- تكلم مع المريض عن احتياجاته و اهتمامته و عن الاقتراحات المفيدة لهَ. حاول أن تكون دائماً على أهبة الاستعداد و أن تدعم المريض بكل ما يجعله يشعر بالسيطرة على مرضه.
- حاول ألا تجبر المريض على الطعام و الشراب. شجعه و ادعمه من دون الضغط عليه.

بعد انتهاء علاج السرطان

بعد انتهاء فترة العلاج تختفي أغلب الأعراض الجانبية المتعلقة بالطعام. إذا كنت تعاني من الأعراض الجانبية سوف تشعر بالتحسن ببطء و تستعيد عاداتك الغذائية و ترجع إلى أوقات وجباتك كما في السابق. في بعض الأحيان قد تبقى بعض الأعراض الجانبية مثل فقدان الوزن، إذا حدث هذا معك تكلم مع طبيبك للوصول إلى حل لهذه المشكلة.

بعد انتهاء فترة العلاج و تحسنك، يمكنك العودة إلى المبادىء الغذائية التقليدية للطعام الصحي. تماماً كما سعيت في بداية العلاج للحصول على كل المواد الغذائية التي يوفرها نظامك الغذائي، عليك في مرحلة ما بعد العلاج أن تسعى لأفضل النتائج. لا يوجد حالياً أي دراسة تشير إلى أن الطعام الذي تتناوله سوف يمنع عودة انتشار السرطان و لكننا نعلم أن نظاماً غذائياً صحيحاً يساعدك في استرجاع قوتك و بناء الأنسجة و يساعدك على الشعور بتحسن. هذه هي الاقتراحات الرئيسية:

- ركز على تناول أنواع مختلطة من الطعام يومياً لأن نوع واحد لا يحتوي على كل المواد الغذائية التي تحتاجها.
- ركز على الخضار و الفاكهة. الخضار النيئة أو المطبوخة ، و الفاكهة و عصير الفاكهة يوفرون لك كل الفيتامينات و المعادن و الألياف التي تحتاجها.
- ركز على الخبز و الحبوب، و خاصة الحبوب الكاملة، مثل الخبز من الحبوب الكاملة و الشوفان و الرز البني. هذه الأنواع من الطعام تعتبر مصدر جيد للكاربوهيدرات و الفيتامينات و المعادن و الألياف.
- خفف من الدهون و الملح والسكر و الكحول و الطعام المدخن و المخلل. اختر مشتقات الحليب القليلة الدسم و كميات قليلة (لا تتعدى ٧–٦ أونص في اليوم، أي ١٧٠ – ١٩٨ جرام) من اللحم الحمراء و الدجاج المنزوع الجلد. حاول طرق الطبخ ذات الدسم القليل مثل الخبز على النار و السلق.

نشرت دائرة الزراعة الأمريكية و دائرة الصحة و خدمات الإنسان في الولايات المتحدة بعض المواد لتساعد الأمركيين للتعلم كيف يختاروا طعاماً صحياً. إذا كان لديك أسئلة عن الاقتراحات للطعام الصحي تكلم مع خبير التغذية المرخص.

يحتاج بعض المرضى إلى علاج طويل بينما يحتاج غيرهم إلى جراحة لإزالة قسم من المعدة أو الأمعاء لذا من الممكن أن يعاني هؤلاء المرضى من مشاكل متواصلة في الأكل. *إذا كان هذا وضعك تكلم مع الطبيب أو خبير التغذية المرخص؛ هكذا تحصل على معلومات إضافية عن المشاكل الطويلة الأمد التي قد تمر بها و تضع خطة مطورة للتعامل معها.*

طرق العودة للطعام

حتى بعد انتهاء فترة علاجك و شعورك بالتحسن فقد لا تشعر بأنك عدت تماماً كالسابق. هذه هي بعض الطرق لتسهل عليك العودة إلى الوجبات العادية و أوقات الطعام العادية بدون أن تبالغ في ذلك:

- حضر وجبات سهلة باستعمال الوصفات المعتاد عليها.
- حضر كمية كافية لوجبتين أو ثلاثة، ثم احفظ الباقي في الفريزر للوجبة القادمة.
- استغل وجبات السلطة الجاهزة و الوجبات الأخرى الجاهزة التي تباع في السوبر ماركت لتسهل عليك تحضير الطعام.
- فكر بالطرق التي كنت تجعل فيها أوقات الطعام خاصة و مميزة و حاول تكرارها مرة أخرى.
- لا تخف من طلب المساعدة من أحد أصدقائك أو أحد أفراد العائلة في تحضير أو شراء الطعام.

الجدول ا: الآثار المحتملة لعلاج السرطان على تناول الطعام

علاج السرطان	الآثار على تناول الطعام المحتملة	الآثار الجانبية المحتملة
جراحة	يزيد من الحاجة إلى التغذية الجيدة و قد يؤدي إلى إبطاء عملية الهضم و قد يقلل من قدرة الفم والحلق والمعدة على العمل بشكل صحيح. التغذية الكافية تساعد على التئام الجروح والشفاء.	إذا كان المريض ضعيفاً أو يعاني من نقص الوزن قبل الجراحة قد يصف له الطبيب أن يتناول غذاء عالي بالبروتين و السعرات الحرارية. بعد الجراحة، قد لا يكون بعض المرضى قادرين على تناول الطعام بشكل طبيعي في البداية، فإنهم قد يتلقون المواد الغذائية عن طريق إبرة في الوريد، أو من خلال أنبوب في الأنف أو المعدة.
العلاج الإشعاعي	إنه قد يؤثر على الخلايا السليمة وأجزاء الجسم الصحية مع تدمير خلايا السرطان.	علاج الرأس أو الرقبة أو الصدر أو الثدي قد يسبب : ♦ جفاف الفم ♦ قرحة الفم ♦ قرحة الحلق ♦ صعوبة في البلع (**عسر**) ♦ تغير في مذاق الطعام ♦ مشاكل الأسنان ♦ زيادة البلغم علاج المعدة أو الحوض قد يسبب : ♦ الغثيان والقيء ♦ الإسهال ♦ التشنجات والانتفاخ
العلاج الكيميائي	إنه قد يؤثر على الجهاز الهضمي والرغبة أو القدرة على تناول الطعام مع تدمير خلايا السرطان.	♦ الغثيان والقيء ♦ فقدان الشهية ♦ الإسهال ♦ الإمساك ♦ قرحة الفم أو الحلق ♦ زيادة أو خسارة الوزن ♦ تغير في مذاق الطعام
العلاج البيولوجي (العلاج المناعي)	من خلال تحفيزه للجهاز المناعي لمحاربة الخلاية السرطانية يمكن أن يؤثر على الرغبة أو القدرة على تناول الطعام.	♦ الغثيان والقيء ♦ الإسهال ♦ قرحة الفم ♦ انخفاض شديد في الوزن ♦ جفاف الفم ♦ تغير في مذاق الطعام ♦ آلام العضلات والتعب والحمى
العلاج الهرموني.	بعض الأنواع يمكن أن تزيد من الشهية للطعام و أن تغير كيفية تعامل الجسم مع السوائل.	♦ تغيرات في الشهية ♦ احتباس السوائل

الجدول ٢: أمثلة السوائل الشفافة

الحساء

مرق شفافة خالية من الدهون

المشروبات الغازية الشفافة

عصير العنب أو التوت البري

المشروبات التي بنكهة الفاكهة

الفاكهة المركزة دون قطع الفاكهة

الفاكهة المركزة دون حليب

عصير فاكهة

عسل

جيلي

حلوى جيلاتين دون نكهة

المصاصات

مشروبات الرياضيين

عصير البرتقال دون اللب

ليمونادة

حساء الخضار دون قطع خضار

شاي

مياه

الجدول ٣: أمثلة على الأطعمة السائلة

جميع عصائر الفاكهة

حساء

زبدة / كريم / زيت / سمن

المشروبات الغازية

حساء الجبن

قهوة / شاي

لبن زبادي طازج أو مجمد

المشروبات التي بنكهة الفاكهة

عسل / جيلي

حليب جليد

الوجبات السائلة

جميع أنواع الحليب

خليط الحليب

شراب البيض المبستر

بطاطس مهروس في الحساء

حبوب مطبوخة ناعمة

مثلج الفواكة

كميات صغيرة من اللحم الناعم في مرق

أو جيلاتين

بوظة

محلبي

ليمونادة

الحساء المهروس

فواكة مهروسة

عصير الطماطم

معجون الطماطم للحساء

عصير الخضار

مياه

الجدول ٤: وجبات خفيفة سريعة وسهلة

عصير التفاح

خبز وكعك

الفشار

الكعك والبسكويت المصنوع من الحبوب الكاملة أوالفاكهة أوالمكسرات أو نخالة

القمح أو الجرانولا

حبوب

جبن

كعكة الجبن

حليب الشوكولاتة

مفرقعات

شوربات

فواكة (طازجة ومعلبة ومجففة)

سلطات وحلويات الجيلاتين

جرانولا

بيض مسلوق

بوظة ولبن زبادي مجمد ومصاصات

عصائر

خليط الحليب و "الفطور الفوري"

مكسرات

زبدة الفول السوداني

خبز وحمص

بيتزا

بودنغ و محلبي

سندويشات

خضراوات (نيئة أو مطبوخة)

حليب

لبن زبادي

الجدول ٥: كيف تزيد السعرات الحرارية

الزبدة والسمنة	♦ أضفهما إلى الحساء و البطاطا المهروسة و المخبوزة والحبوب الساخنة والحصى والأرز و الشرائح والخضروات المطهوة . ♦ أخلطهما مع الصلصات والمرق. ♦ أخلطهما مع اللأعشاب والتوابل و ادهنهما على اللحوم المطبوخة و الهمبرغر والأسماك وأطباق البيض. ♦ غمس الأسماك والخضار النيئة، مثل الروبيان والاسكالوب والسرطان والكركند في الزبدة أو السمنة المذابة.
القشدة	♦ ضع القشدة المحلاة على الشوكولا الساخنة والحلويات والجيلاتين والفواكة والفطائر. ♦ اخلط القشدة الغير محلاة مع البطاطا و الخضروات المهروسة.
الحليب و الكريمة	♦ استخدمهما في الحساء والصلصات وأطباق البيض والجيلاتين و البودنغ والمحلبي. ♦ ضعهما على الحبوب الساخنة أو الباردة. ♦ اخلطهما مع الشعرية والمعكرونة والأرز والبطاطا المهروسة. ♦ صبهما على الدجاج والسمك أثناء الطهي. ♦ استخدمهما في الهمبرغر ورغيف اللحم. ♦ استخدم الحليب الكامل الدسم بدلاً من الحليب القليل الدسم. ♦ استخدم الكريمة بدلاً من الحليب في الوصفات. ♦ جهز الشوكولا الساخنة مع الكريمة.
الجبنة	♦ ذوب جبنة فوق البطاطا والخضراوات و الوجبات الساخنة الأخرى. ♦ أضفها إلى العجة. ♦ أضفها إلى الشطائر.

الجدول ٥: كيف تزيد السعرات الحرارية

جبنة كريم	♦ ضعها على الخبز والكعك و شرائح الفاكهة والمفرقعات. ♦ أضفها إلى الخضروات. ♦ لفها إلى كرات وغطيهم بجوز مفروم أو نخالة القمح أو جرانولا.
القشدة الحامضة	♦ أضفها إلى حساء الكريم و البطاطا المخبوزة و المعكرونة بالجبن والخضار والصلصات وتوابل السلطة واللحم المشوي والسمك. ♦ ضعها فوق الكعك والفواكة وحلويات الجيلاتين والخبز والكعك. ♦ غمس الفواكة والخضروات الطازجة فيها. للحصول على حلوى جيدة ضعها على فاكهة طازجة و أضف سكر بني و ضع الحلوى في الثلاجة حتى يصبح بارداً.
اتوابل و المايونيز	♦ استخدمهم في السندويشات. ♦ ضعهم على اللحم والسمك واخلطهم مع سلطات البيض أو الخضار. ♦ استخدمهم في أطباق الجيلاتين.
العسل والمربى والسكر	♦ أضفهم إلى الخبز والحبوب و مشروبات الحليب وحلويات الفواكة واللبن الزبادي. ♦ استخدمهم كطلاء للحوم و الدجاج.
الجرانولا	♦ استخدمه حين خبز الكعك و الخبز و البسكويت. ♦ ضعه على الخضروات واللبن و البوظة والبودنغ والمحلبي والفواكة. ♦ ضعه فوق و تحت قطع من الفواكة و اخبزهم. ♦ اخلطه مع الفواكة المجففة والمكسرات للحصول على وجبة خفيفة. ♦ استعمله بدلاً عن الخبز أو الأرز في وصفات البودنغ.

الفواكة المجففة (الزبيب والخوخ والمشمش والتمر والتين)	♦ حاول طهي الفواكة المجففة و تناولها كوجبة إفطار أو حلوى أو وجبة خفيفة. ♦ أضفهم إلى الكعك والبسكويت والخبز وأطباق الرز والحبوب و البودنغ و الحشوات. ♦ اخبزهم في الفطائر. ♦ اخلطهم مع الخضار المطبوخة مثل الجزر والبطاطا الحلوة و البطاطا العادية والبلوط و القرع . ♦ اخلطهم مع الجوز أو الجرانولا لتحصل على وجبة خفيفة.
البيض	♦ أضف بيض مطبوخ مفروم إلى السلطات والخضروات و اللحوم والوجبات المطبوخة و السندويشات. ♦ استعمل بيض طازج و سكر و حليب لتحصل على محلبي غني. ♦ أضف صفار البيض مطبوخ إلى السندويشات. ♦ اخلط البيض مع البطاطا المهروسة و الخضار والصلصات (تأكد من طهي هذه الأطباق بعد إضافة البيض لأن البيض النيئ قد يحتوي على البكتيريا). ♦ أضف بيض أو بياض البيض إلى المحلبي و البودنغ و الكويتش و البيض المخلوط و العجة والفطيرة و التوست الفرنسي قبل الطهي.
إعداد الطعام	♦ إذا استطعت التحمل، اقلي الأطعمة كلما كان ذلك ممكناً لأن أسلوب الطهي هذا يضيف سعرات حرارية أكثر إلى الطعام من الخبز. ♦ أضف الصلصات أو المرق إلى الطعام.

الجدول ٦: كيف تزيد البروتين

الجبنة	♦ ذوبها في السندويشات والخبز والكعك والفطائر و الهمبرغر وغيره من اللحوم و الأسماك والخضروات والبيض والحلويات و الفواكة المطهية و الفطائر. ♦ اصهرها وأضفها إلى الحساء والصلصات و أطباق الخضار و البطاطا المهروسة و الأرز و الشعرية و رغيف اللحم.
الجبن الأبيض/ جبن الريكوتا	♦ اخلطه مع الفواكة و الخضار و استخدمه كحشوة للفواكة و الخضراوات. ♦ أضفه إلى المعكرونة و الشعيرية وأطباق البيض، مثل العجة و البيض المخلوط و النفيخة. ♦ استخدمه في حلويات الجيلاتين مثل البودنغ، و كعكة الجبن والفطائر. ♦ استخدمه كحشوة في الكانيلوني و ما يشبهها من أنواع الباستا.
الحليب	♦ استخدم الحليب بدلاً من الماء في المياه و في الطهي عندما يكون ذلك ممكناً. ♦ استخدمه في إعداد الحبوب الساخنة والشوربات والكاكاو والبودنغ. ♦ أضف صلصات القشدة إلى أطباق الخضار وغيرها.
الحليب الجاف الفوري الخالي من الدسم	♦ أضفه إلى الحليب العادي و مشروبات الحليب الأخرى مثل شراب البيض المبستر و خليط الحليب. ♦ استخدمه في رغيف اللحم والخبز والكعك والصلصات وحساء الكريم و البطاطا المهروسة و البودنغ و المحلبي والحلويات الأخرى التي تعتمد على الحليب.
المنتجات التجارية	♦ راجع المقطع على "منتجات تجارية لتحسين التغذية" في الصفحة ٧ . ♦ استخدم "الفطور الفوري" المجفف في مشروبات الحليب والحلويات. ♦ اخلطها مع البوظة والحليب والفاكهة أوالمواد المنكهة لتحصل على خليط حليب عالي في البروتين.

البوظة واللبن الزبادي و اللبن المجمد	♦ أضفهم إلى المشروبات الغازية مثل الكولا. ♦ أضفهم إلى مشروبات الحليب مثل خليط الحليب. ♦ أضفهم الى الحبوب و الفواكة وحلويات الجيلاتين والفطائر، و امزجهم مع الفواكة اللينة أوالمطبوخة. ♦ اصنع ساندويتش من البوظة أو اللبن الزبادي المجمد بين شرائح الكعك أوالبسكويت أو المفرقعات. ♦ أضف إليها فواكة و موز لتحصل على مشروبات فطور.
البيض	♦ أضف بيض مطبوخ مفروم إلى السلطة والصلصات والخضروات و الوجبات الساخنة. ♦ أضف بيض إضافي أو بياض البيض إلى الكيش والفطائرو التوست الفرنسي. ♦ أضف بياض البيض إضافي إلى البيض الخلوط والعجة. ♦ استعمل بيض طازج و سكر و حليب لتحصل على محلبي غني. ♦ أضف صفار بيض مطبوخ إلى السندويشات. ♦ تجنب البيض النيئ لأنه قد يحتوي على البكتيريا الضارة و لأن العلاج الخاص بك قد يجعلك عرضة للإصابة. تأكد أن كل بيضة تأكلها مطهية أو مخبوزة جيداً وتجنب البيض الغير مطبوخ جيداً.
المكسرات والبذور و نخالة القمح	♦ أضفهم إلى الوجبات الساخنة والخبز والكعك والفطائر و البسكويت. ♦ ضعهم على الفواكة والحبوب والبوظة و اللبن الزبادي والخضار والسلطات و الخبز المحمص. ♦ استخدمها في مكان فتات الخبز في الطهي. ♦ اخلطها مع البقدونس أو السبانخ، والأعشاب والكريم لتحصل على صلصة للمعكرونة أو الشعيرية أو الخضار.

الجدول ٦: كيف تزيد البروتين

زبدة الفول السوداني	♦ ضعها على السندويشات و الخبز المحمص والكعك و البسكويت والفطائر وشرائح الفاكهة. ♦ غمس الخضار النيئة مثل الجزر والقرنبيط والكرفس فيها. ♦ امزجها مع الحليب والمشروبات الأخرى. ♦ اخلطها مع البوظة الناعمة واللبن.
اللحوم و الأسماك	♦ أضف لحماً أو سمكاً مفروماً ومطبوخاً إلى الخضار والسلطات والوجبات الساخنة والحساء والصلصات وعجين البسكويت. ♦ استخدمهم في العجة و النفيخة و الكيش ، وحشوات الساندويتش والدجاج والديك الرومي. ♦ لفهم في قشرة فطيرة أو عجين البسكويت. ♦ أضفهم إلى البطاطس المحشوة المخبوزة.
الفول / البقوليات	♦ اطبخ واستخدم البازلاء والبقوليات والفول والتوفو في الحساء، أو أضفهم إلى الوجبات الساخنة وأطباق الباستا و الحبوب التي تحتوي أيضاً على الجبن أو اللحوم. ♦ اهرسها مطبوخة مع الجبن والحليب.

الحفاظ على سجل الأعراض الجانبية

هنا هو نموذج لمساعدتك على تتابع الآثار جانبية التي قد تواجهها أثناء علاج السرطان. من الممكن أن تنسخ هذا النموذج وتحفظ على سجلات خاصة بك. يمكنك أيضاً أن تقدم السجلات للطبيب أو الممرض الذي يقوم بمتابعة أعراضك الجانبية معك.

اسمك: _____ الأسبوع: _____

اكتب التاريخ ونوع آخر علاج أو علاجين لك:

نوع العلاج: _____ التاريخ: _____

_____ _____

وزنك: _____ كجم. (زن نفسك مرة في الأسبوع)

أدناه ستجد قائمة من بعض الآثار الجانبية التي قد يتعرض مرضى السرطان إليها. ضع علامة في المربع بجانب أي أثر جانبي تواجهه في الأسبوع المذكور أعلاه. بجانب كل مربع وضعت فيه علامة، ضع عدد من ١ إلى ٣ لبيان مدى شدة كل الآثار الجانبية بالنسبة لك. ١=خفيف، ٢=معتدل، ٣= شديد.

الأثر الجانبي	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الاربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
شهية	❑__	❑__	❑__	❑__	❑__	❑__	❑__
قرحة أو جفاف الفم	❑__	❑__	❑__	❑__	❑__	❑__	❑__
الغثيان	❑__	❑__	❑__	❑__	❑__	❑__	❑__
القيء	❑__	❑__	❑__	❑__	❑__	❑__	❑__
الإمساك	❑__	❑__	❑__	❑__	❑__	❑__	❑__
الاسهال	❑__	❑__	❑__	❑__	❑__	❑__	❑__
التعب	❑__	❑__	❑__	❑__	❑__	❑__	❑__
غيرها من الآثار الجانبية: _____	❑__	❑__	❑__	❑__	❑__	❑__	❑__

أسئلة أو شواغل أخرى (استخدم هذه المساحة لكتابة أسئلة أو شواغل قد ترغب في التحدث عنها مع طبيبك أو ممرضك.) _____

_____

_____

المسرد

المواد المساعدة للعلاج: الأدوية المضادة للسرطان أو الهرمونات التي تعطى بعد الجراحة و/أو الإشعاع لمنع تكرار السرطان.

العلاج البيولوجي (المناعي): علاج لتحفيز أو استرجاع قدرة الجهازالمناعي على مقاومة العدوى والأمراض. هذا العلاج يستخدم منتجات من الجهازالمناعي لتدمير خلايا السرطان.

السعرات الحرارية: قياس للطاقة التي يحصل عليها جسمك من المواد الغذائي. يحتاج جسمك إلى السعرات الحرارية لأداء جميع وظائفه مثل التنفس و دوران الدم والنشاط البدني.عندما تكون مريضاً، قد يكون جسمك بحاجة لسعرات حرارية إضافية لمحاربة الحمى أو غيرها من المشاكل.

الخلايا: أصغر وحدات من الأنسجة التي تشكل أي كائن حي. جميع الخلايا متخصصة جداً في هياكلها ووظائفها و قادرة على الاستنساخ.

العلاج الكيميائي: استخدام العقاقير لعلاج السرطان.

الجفاف: حين يفقد الجسم الكثير من الماء و لا يعد قادراً على العمل بشكل جيد. القيء والاسهال يمكن أن يسببا الجفاف.

النظام الغذائي: الأشياء التي تأكلها وتشربها، بما في ذلك السوائل و المواد الصلبة.

الجهاز الهضمي: أجزاء الجسم المعنية في تناول الطعام و هضمه و إفرازه. يشمل الفم والمريء والمعدة والأمعاء.

مدرات البول: الأدوية التي تساعد الجسم على التخلص من الماء والملح.

عسر: صعوبة في البلع.

الوذمة: تراكم السوائل الزائدة داخل أنسجة الجسم، مثل في الكاحلين والساقين والذراعين والبطن.

الألياف: الجزء من الأغذية النباتية التي لا يستطيع الجسم هضمه. إنه يساعد على نقل النفايات الغذائية من الجسم بسرعة أكبر.الألياف موجودة في الفواكة والخضروات والبقول الجافة والبازلاء والمكسرات والبذر والخبز والحبوب. ا توجدالألياف في الأغذية الحيوانية مثل اللحوم والحليب والبيض.

العلاج الهرموني: استخدام الأدوية التي تمنع الهرمونات لعلاج سرطان الثدى والبروستاتا وغيرها من أنواع السرطان. هذا العلاج يستخدم لمنع تكرار السرطان.

العدوى: عندما تدخل الجراثيم الجسم وينتج المرض، يسمى المرض عدوى. العدوى يمكن أن يحدث في أي جزء من الجسم، ويسبب الحمى وغيرها من المشاكل، اعتماداً على موقع العدوى. عندما يكون نظام دفاع الجسم الطبيعي قوي، فإنه يمكن في كثير من الأحيان محاربة الجراثيم التي تدخل ومنع العدوى. علاج السرطان يمكن أن يضعف النظام الدفاعي الطبيعي ولكن تناول الطعام الصحي يمكن أن يساعد في جعله أقوى.

اللاكتوز: سكر موجود في الحليب ومنتجات الألبان.

حساسية اللاكتوز: عدم القدرة على هضم اللاكتوز بسهولة. قد يكون هذا متوارثاً ، أو قد يحدث بعد بعض أنواع الجراحة. إذا حصل بعد الجراحة قد يزول مع مرور الوقت. توجد دكاكين تحمل منتجات حليب خاصة لا تحتوي على اللاكتوز.

المعادن: المغذيات التي يحتاجها الجسم بكميات صغيرة لمساعدته على أداء وظيفته والبقاء قوياً. الحديد والكالسيوم و البوتاسيوم والصوديوم هي معادن.

المغذيات: مركبات كيميائية (الماء والبروتين والدهون والكربوهيدرات والفيتامينات والمعادن) التي تشكل الأطعمة. هذه المركبات تستخدم بطرق مختلفة في الجسم، أي للنمو والقيام بوظائفه وللبقاء على قيد الحياة.

التغذية: عملية لها ثلاثة أجزاء تعطي الجسم المواد المغذية التي يحتاجها. أولاً، أنت تأكل أو تشرب الغذاء. ثانياً ، الجسم يهضم الطعام. ثالثاً، المواد المغذية تسافر عبر مجرى الدم إلى أجزاء مختلفة من الجسم حيث أنها تستخدم كوقود ولأغراض أخرى كثيرة. لإعطاء الجسم التغذية السليمة ، عليك أن تأكل وتشرب ما يكفي من الأغذية التي تحتوي على العناصر الغذائية الأساسية.

المواد الكيميائية النباتية: فئة من المواد الكيماوية المفيدة موجودة في النباتات. هناك كثير من هذه المواد يعتقدون الخبراء أنها تقلل خطر الإصابة بالسرطان.

البوتاسيوم: معدن يحتاجه الجسم لتوازن السوائل وغيرها من المهام الأساسية.

البروتين: واحد من المغذيات الثلاثة التي تمدد السعرات الحرارية للجسم (الاثنان الآخران هما الدهون والكربوهيدرات). البروتين الذي نأكله يصبح جزءاً من عضلاتنا وعظامنا وجلدنا ودمنا.

العلاج الاشعاعي: علاج باستخدام الأشعة السينية العالية الطاقة لعلاج أمراض مثل السرطان. العلاج الإشعاعي الخارجي هو استخدام آلة توجه أشعة سينية عالية الطاقة على السرطان. العلاج الاشعاعي الداخلي هو وضع المواد المشعة داخل الجسم في أقرب مكان ممكن للسرطان.

خبير التغذية: يعمل بمهنة حرفية صحية له خلفية علمية واسعة في مجال الغذاء والتغذية والكيمياء الحيوية وعلم وظائف الأعضاء، وهذه المعرفة تطبق لتعزيز الصحة والوقاية من الأمراض وتوفير الاستشارة والتعليم.

الصوديوم: معدن يحتاجه الجسم للحفاظ على توازن السوائل في الجسم. إنه موجود في ملح الطعام. كثرة الصوديوم يمكن أن تؤدي إلى احتباس المياه داخل الجسم.

نظام غذائي طري: اتباع نظام غذائي يتكون من أغذية رقيقة قليلة الدسم التي تم تليينها من خلال الطبخ أوالهرس أو المزج.

الأنسجة: مجموعات أو طبقات من الخلايا تؤدي وظيفة محددة.

الفيتامينات: العناصر الغذائية الرئيسية مثل الفيتامينات "أ" ، "ج" و"ه" التي يحتاجها الجسم بكميات صغيرة للنمو والبقاء قوياً.

Arabic Traslation

Resources

Information about cancer is available from many sources, including the ones listed below. For additional information, you may wish to check the local library, bookstores, or support groups in your community. The health, science, or local events section of your local newspaper may list cancer support or information resources.

National Cancer Institute

CANCER INFORMATION SERVICE

Toll-free: 1-800-4-CANCER (1-800-422-6237)

TTY: 1-800-332-8615

Answers questions about cancer clinical trials and cancer-related services and helps users find information on the NCI Web site. Provides NCI printed materials.

Online: www.cancer.gov

Chat online: www.cancer.gov/help

American Dietetic Association (ADA)

The ADA is a professional society of registered dietitians and other professionals working in food- and nutrition-related fields. For a referral to a registered dietitian in your area and to listen to recorded food and nutrition messages, call the ADA's consumer nutrition hotline at 1-800-366-1655. Or, visit the ADA's home page on the World Wide Web at http:\\www.eatright.org.

Other Booklets

- Cancer patients, their families and friends, and others may find the following National Cancer Institute books useful. They are available free of charge by calling 1-800-4-CANCER or at www.cancer.gov\publications.
  - Chemotherapy and You: A Guide to Self-Help During Treatment
  - Radiation Therapy and You: A Guide to Self-Help During Treatment
  - Helping Yourself During Chemotherapy: 4 Steps for Patients
  - Pain Control: A Guide for People with Cancer and Their Families (Order Spanish Version)
  - Taking Time: Support for People with Cancer
  - Taking Part in Clinical Trials: What Cancer Patients Need to Know
  - If You Have Cancer: What You Should Know about Clinical Trials

The National Cancer Institute and the U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services have published several materials on healthy eating. You may find them helpful after your treatment is over. They include:

- Nutrition and Your Health: Dietary Guidelines for Americans
  U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services
- The Food Guide Pyramid U.S. Department of Agriculture

To get a copy of either publication or other USDA nutrition publications, write to:

U.S. Department of Agriculture
Human Nutrition Information Service
6505 Belcrest Road
Hyattsville, MD 20782

- The Food and Drug Administration (FDA) has published a booklet called "The Unwelcome Dinner Guest: Preventing Food-Borne Illness," which contains useful information and tips on symptoms of food-borne illness, safe food storage, safe cooking and storing temperatures, safe food handling, and other topics related to preventing food-borne illness. Cancer patients and others with weakened immune systems need to be careful about food-borne illness, so this booklet may be especially helpful. To get up to 10 free copies write the FDA Office of Consumer Affairs:

Food and Drug Administration
Office of Consumer Affairs
5600 Fishers Lane
Room 16?5, HFE 88
Rockville, MD 20857

ملاحظات

ملاحظات

NIH Publication No. 06-2079
Revised July 1997
Printed August 2006

P 1 1 8